



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

KIYMALI İSPANAKLI ÇORBA

7. aydan itibaren

Malzemeler:

2 sap (10-15 yaprak) ıspanak

1 orta boy domates

1 orta boy patates

½ orta boy havuç

1/2 orta boy kabak

2 çorba kaşığı pirinç

1,5 su bardağı su

1,5 çorba kaşığı dana kıyma

Hazırlanışı:

İspanak, domates, kabak, patates, havuç ve pirinci haşlayınız. Tel süzgeçten süzerek bebeğinize verebilirsiniz.
